

# Všímavost – cesta ke štěstí

*Po štěstí toužíme všichni. Přesvědčte se o tom, že právě všímavost je tím správným receptem k tomu, jak je získat.*

## **Všímavost – cesta ke štěstí**

(Veronika Nevolová)

Všímavost (mindfulness) se stává stále populárnějším pojmem v naší psychologii, v psychoterapii, v businessu i v rámci každodenního života. Za oceánem existují knihy o všímavém vaření, všímavě se vychovávají děti, všímavě se hraje golf apod. Co to však je ona všímavost, jak nám pomáhá při zvládnání každodenních situací, jak léčí, jak se dá rozvíjet, jak nás může činit šťastnými?

Ráda bych vám na tomto místě nabídla malý exkurz do buddhistické psychologie (Abhidhamma) a ukázala, jak se dají prastaré moudré principy Buddhova učení využít pro zvládnání každodenního života, pro úspěšný business, pro šťastný život.

## **Kam se schovalo mé štěstí?**

Každý z nás chce být šťastný. Touha po prožitku štěstí je často tou hnací silou, díky které navazujeme nové vztahy, hledáme uspokojivou práci, adekvátní bydlení, studujeme, chodíme za kulturou, sportujeme, jezdíme na exotické dovolené, střídáme vozový park, oblečení, televizní pořady či knihy, snažíme se být pracovití, mužní, citliví, chceme zhubnout či se stát rodičem, nabrat více moudrých myšlenek, jíme zdravě, třídíme odpad, vracíme se zpátky k přírodě, meditujeme.

Problém je však v tom, že si od všech těchto věcí slibujeme mnohem více, než nám doopravdy mohou nabídnout. Domníváme se totiž, že toto všechno – lidé, vlastnictví, funkce či pocity – nám zajistí trvalé štěstí. To, po čem tak moc toužíme. Ale právě tato domněnka, toto nereálné očekávání je příčinou námi zažívaného zklamání a bolesti.

Trpíme proto, že nejsme schopni vidět, že žádné štěstí prožívané skrze tyto věci není trvalé. Nechceme vidět, že všechny tyto věci vznikají, ale i zanikají. Některé dříve a jiné o něco později, ale vždy končí, ustanou, pomínou. To je nezvratná přirozenost věcí kolem nás. A i když na intelektuální úrovni vlastně toto všechno víme a možná to i „v hloubi duše“ tušíme, plně si to nechceme připustit. Nerozumíme zcela této přirozenosti všech věcí. A právě toto neporozumění pomíjivosti nám brání v její plné akceptaci. Akceptaci, která vede ke štěstí.

Lpíme na věcech, jejichž přirozeností je, že jednou zmizí, což nemůže vést nikam jinam než k prožívání bolesti a smutku, k utrpení. Lpění je zakousnutí, zaseknutí se na představě, že věci by měly být jinak, než právě jsou. Ale ony nejsou jinak a často být prostě ani jinak nemohou. Jednou zkrátka svítí slunce a jiný den prší. Na tom nic nezměníme. Právě tak, jak se střídají den a noc či roční období, vznikají a zanikají naše prožitky radosti a štěstí.

Ale i neklidu a zlosti. Stárnou naše nová auta, šaty z poslední kolekce pomalu ztrácejí na své přitažlivosti, slábne nám zrak, naši partneři již nejsou tak mladí a nekonfliktní, jako když jsme je poznali, děti tak krásné, jako když přišly na svět, dnes už možná tak moc neodpovídají našim původním představám atd. To vše je přirozené. Bránit se této přirozenosti (která je někdy milá, třeba když ustane bolest břicha či zubů, a jindy nemilá, to když zmizí radost či „svět podle našich představ“) je příčinou toho, proč trpíme. Již Goethe říkal: „Pravda se neřídí podle nás, my se musíme řídit podle ní.“

Zní to logicky? Ano, rozumově tato přirozenost věcí není tak neuchopitelná. Pouhý rozum nás ale ještě nezbaví navykklých náhledů na svět, neulehčí našemu prožívání. Tuto moc má až plné porozumění této přirozenosti světa, plná akceptace věcí tak, jak jsou. To je cesta, která vede k opravdovému štěstí. Celý vtíp je v tom, že toto štěstí nepřichází z kontaktu s vnějšími podněty světa, se všemi těmi výše vyjmenovanými věcmi. Co to ale tedy je toto „trvalé štěstí“? Jak se dá získat? Jakou má vlastně podobu? Co se skrývá za fasádou tohoto pojmu? To je hádanka, kterou může rozluštit právě trénink *všímavosti*.

## **Všímavost – lék, cesta i umění**

*Všímavost* (sati v jazyce páli, jazyce, ve kterém před více než dvěma a půl tisíci lety předával své učení Buddha; *mindfulness* anglicky) je fenomén neustálé duchapřítomnosti. Pro sati můžeme najít v českých překladech mnoho ekvivalentů. Nejčastěji se setkáváme s pojmem všímavost, bdělá pozornost, bdělost, uvědomění atd. Někdy je opravdu obtížné vybrat pro tento komplexní termín jen jedno adekvátní slovo, které by obsáhlo všechny aspekty tohoto pojmu. Český jazyk nám je vlastně ani nenabízí.

*Být všímavý* znamená být tady a teď, duchem přítomný. Abychom to dokázali, je zapotřebí přerušit tok našich

myšlenek a představ, které se nám neustále honí hlavou, a vnímat to, co k nám přichází pomocí našich pěti smyslů a myslí. To je základ. Proud myšlení nás odvádí do jiných světů. Jako mávnutím kouzelného proutku se tak ocitáme na místě na hony vzdáleném tomu, kde se právě nachází naše tělo, na hony vzdáleni tomu, co se odehrává tady a teď. Být tady a teď spočívá v uvědomování si toho, co se ve mně i kolem mě odehrává. A to nám zprostředkovávají právě naše smysly a mysl.

Dokážeme-li být vědomě tady a teď, naše mysl se začne pomalu otevírat, což jí postupně umožňuje redukovat neustálé „chňapání“ po příjemném a mírnit své odpory a chtivosti. Jen takto svobodná mysl má šanci vidět svět kolem nás i v nás reálněji, méně zkresleně, má šanci setrvat v přítomnosti, má šanci být opravdu šťastná.

*Všímavost* je schopnost vidět věci tak, jak jsou – ty příjemné i ty nepříjemné. *Všímavá mysl* se dá přirovnat k tichému pozorovateli, který vše bedlivě sleduje, ale nemá potřebu to měnit, akceptuje to, co se děje. *Všímavá mysl* je nevybíravá, neulpívá – neutápí se v depresích ani se neukrývá jen u příjemného. Tyto kvality jí dávají možnost jednat v každodenním světě adekvátně, držet se svých hodnot, neubližovat sobě ani druhým. *Všímavá mysl* se vyzná ve svém prožívání. Když vím, co prožívám, a dokážu se ovládnout, mám i prostor pro rozhodnutí, jaké jednání by bylo v této chvíli neadekvátnější.

Takto pojímaná *všímavost* vychází z Buddhova učení. Při mých návštěvách meditačních center na Srí Lance byla *všímavost* snad nejčastěji používaným slovem. Meditující ze všech koutů světa usilují o její kultivaci. Jak to dělají? Meditují.

### Cesty rozvoje všímavosti? Meditace všímavosti a vhledu

Existují různé typy meditace. Pro kultivaci *všímavosti* praktikujeme meditaci všímavosti a vhledu (*satipatthána-vipassaná*). Když přijedeme na meditační kurz, naše mysl je více či méně rozlitaná, těká často z předmětu na předmět, nedokáže se příliš soustředit. A to je přirozené. Jak jinak. Přijíždíme z komerčního světa, kde jsme neustále atakováni pestrými výlohami, plnými lednicemi, nekonečným množstvím zábavy a úniků z tady a teď. Meditační centrum nám nabízí tzv. chráněný prostor pro kultivaci myslí. Hned od prvních hodin meditační praxe jsme vedeni k tomu, abychom dělali věci vědomě. Vedeme mysl k tomu, aby sledovala, „byla u toho“, co právě děláme. Ať už to je sledování meditačního předmětu, vědomé přechody z jednoho pracoviště na druhé, jedení, osobní hygiena atd. Po několika dnech meditování se mysl trochu zklidní a my začneme dělat věci pozorně. Když se zvedáme, jsme si vědomi toho, že se zvedáme, když si sedáme, víme, že si sedáme. Jsme si vědomi toho, když nabíráme jídlo na vidličku, víme, když okusíme první sousto atd. Tato pozornost (manasikára) je základním kamenem pro kultivaci všímavosti.

Dělat věci pozorně a soustředěně však ještě není sati. S dobrou pozorností můžeme dělat i neblahodárné věci: něco ukrást, záměrně zašlápnout mravence, pomluvit kolemdoucího atd. Takový zloděj musí být velmi pozorný a klidný, jinak by ho hned na prvním lupu chytili. Musí jasně vidět, co se kdy děje, a být dovedný v manipulaci s předměty. Všímavý však není! Jeho mysl je ovládaná touhou po vlastním lupu, touhou a chtivostí, která mu brání oprostít se od svého neblahodárného jednání, brání mu, aby byl šťastný.

*Všímavost* je blahodárný stav myslí, kde není chtivost ani odpor. Je to dovednost mysli vystříhat se těchto tendencí. Staví na pozornosti a soustředění, ale je něčím více. Jsme-li všímaví, nerozzlobí nás, že věci jsou jinak, než jsme si představovali. *Všímavá mysl* je bdělá, nikdy neusíná na vavřínech, nenechává se nacytat lákavou pastí „v říši příjemného“, není „závislá na klidu“. Je v neustálém pohybu, sleduje nesčetné změny, které se okamžik od okamžiku odehrávají. Vidí, ale nemá potřebu zasahovat, manipulovat s předměty. *Všímavost* je spojena s jistou zdrženlivostí, kterou pozornost a priori nedisponuje. Je-li v myslí opravdu všímavost, netoužíme, aby věci byly podle našich představ, necháváme je plynout a sledujeme jejich tok.

To, co se naučíme v rámci meditačního tréninku, obohacuje náš každodenní život. Učíme se poznávat svoji mysl, posilujeme ji, pěstujeme soustředění, prohlížíme klubka našich osobních „patologií“, učíme se a pomalu zažíváme, jaké to je, když přestáváme na věcech lpět – to nám přináší úlevu, úlevu a štěstí. Meditace však může jít ještě dál. Pokročilý meditující se pokouší svůj každodenní život transcendovat.

### Všímavý business – Mindful solutions™

Ne všichni „vyznavači“ *všímavosti* však usilují o tento nejvyšší cíl. Všímavost je schopností naší mysli. Léčí, harmonizuje tělo, umožňuje nám vidět věci reálněji, objevovat souvislosti, přispívá k sebeovládání, kultivuje empatii, pomáhá při zvládání obtížných situací v interakcích apod. Není tedy divu, že se o ni začínají zajímat i manažeři, vůdci a kouči.

Koncept všímavosti však není jediným principem, kterým se můžeme v Buddhově učení inspirovat. Buddha byl ve své době nesmírně úspěšným vůdcem. Jeho „firma“ dodnes čítá na miliony lidí. Svoji nesmírnou moudrost vtiskl do mnoha principů a popsal, jak funguje nejenom naše mysl a jak být šťastný, ale jasně definuje, na co si dávat bedlivý pozor při tvorbě a posilování týmů, popisuje, jak funguje změna, krize, jak předcházet úpadku a regresí. Nabízí nám metody pro zlepšení vlastního time managementu, učí nás tvořit vize a definovat jasné cíle a úkoly a v neposlední řadě nabízí i návody, jak těchto našich záměrů dosahovat.

### Každodenní život

Meditace, školení či koučování nabízí chráněný prostor pro rozvoj všímavosti. Mysl je však možné kultivovat a osvobodit v každém okamžiku, tady a teď: při jízdě autem, při sledování televize, rozhovoru se šéfem, sportování, vaření atd. Co by nám bylo platné, že máme „na cvičišti“ relativně průchodnou a všímavou mysl, kdybychom se po zbytek roku utápěli v sužujícím prožívání, chaotickém myšlení či bezcílém životě? Něco z tréninků je nutno začlenit do každodenního života.

Jak konkrétně na to:

- ~ Několikrát denně se vědomě zastavte.
- ~ Přepněte svoji pozornost z režimu vnějšího do vnitřního.
- ~ Nerozvíjejte své myšlenky.
- ~ Vnímejte své momentální pocity.
- ~ Ptejte se sami sebe, jak se cítíte, jak se vám daří.
- ~ Zkuste své pocity pojmenovat.
- ~ Ptejte se, co byste teď potřebovali, co byste měli udělat, abyste se cítili lépe.
- ~ Zkoumejte důvod momentálního prožívání.
- ~ Zkoumejte souvislosti a modely, které konkrétní emoce vyvolávají.
- ~ Přezkoumejte, zdali je příčina neměnná.
- ~ Rozhodněte se, co uděláte pro změnu.

### Závěrem

Kdosi moudrý řekl, že vše, co potřebujeme vědět, již víme. Toto tvrzení platí i pro rozvoj *všímavosti*. Jak věci jsou a fungují, to nám již sdělilo mnoho moudrých lidí. Existují moudré knihy, záznamy přednášek, videoprojekce. Všechna moudrost je nám k dispozici. Nástroje k tomu, jak být šťastný, máme dennodenně při ruce. Přesto to však nestačí. Nejtěžším a zároveň nejdůležitějším krokem je být schopen si toto poznání zvnitřnit tak, aby se i pro nás stalo naší hluboce prožitou moudrostí, moudrostí, která vede ke svobodě a ke štěstí.

Poznání je možno získat přílivem nových a nových vědomostí anebo prohlubováním toho, co již víme. Znovu a znovu pronikat, znovu a znovu poznat, to je cesta, ke které nás nabádá Buddha, to je cesta, kterou nabízí *mindful solutions*, to je cesta pro každodenní život, cesta ke štěstí.